

**Merkblätter für Übungsurje an der Bundeschule
des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes in Leipzig.**

Arbeiter-Turnverlag H.G., Leipzig, Fichstr. 36. — Nachdruck verboten!

Musik und Turnen

Vorbedingungen für die harmonische Verwendung der Musik beim Turnen sind:

- a) Ein musikverständiger Leiter.
 - b) Systematische Schulung der Abenden durch Gehör- und Aufmerksamkeitsübungen.
- Fehlen die Vorbedingungen, dann Hände weg vom Musikturnen.

Unser Ziel ist nicht etwa, das Turnen künftig einzig nach Musik zu betreiben, nein, aber wir wollen durch regelmäßiges oder gelegentliches Musikturnen unsere Mitglieder musikalisch anregen und für schöne Musik interessieren (Musik als Bildungsmittel).

Von der richtigen Handhabung und Auswahl der Musikstücke und Abungen durch den Leiter (und Musiker) hängt es ab, ob das Musikturnen sich als ideale Sache zeigt oder ob es verwerflicher Mumpsturn ist.

Theoretisch-praktischen Musikunterricht zu nehmen ist eine unerlässliche Aufgabe für jeden Leiter, der sich dem Musikturnen widmen will. (Klavier- oder Geigenunterricht.) Am idealsten ist es, wenn der turnerische Leiter selbst Musiker ist.

Die Verwendung der Musik empfehlen wir bei Frei- und Handgeräturnungen und beim Tanz, nicht aber beim Geräturnen.

Geräturnen nach Musik ist zu verwerfen, weil darunter der Fluß der Abung leidet und das Wesen des Geräturnens verwässert wird (Entwicklung von Kraft, Geschicklichkeit, Mut).

- Die gewöhnlichen Fehler des Musikturnens** sind:
- a) Es wird nach abgedroschenen Weisen geturnt (Finnländischer oder Hohenfriedberger Marsch, Dampfpumpenhergalopp.)
 - b) Die Musik spielt und der Leiter zählt extra noch laut dazu.

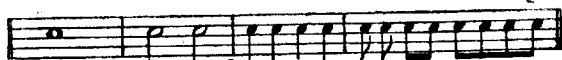
A80-10460

- c) Charakter der Musik und der Übungen harmonisieren nicht zusammen.
- d) Die Übung beginnt schon mit der Einleitung der Musik. Folge: Nach Schluß der Übung muß die Musik mitten in einem Satz abreißen.
- e) Die Musik setzt ohne Einleitung ein, die Turner beginnen aber erst 8 Zählzeiten später. Folge: Abreißen der Musik mitten in einem Satz nach Schluß der Übung.
- f) Die Übungen sind überhaupt nicht auf den Inhalt, Umfang oder auf die Takteinteilung eines Musikstückes bearbeitet. Folge: Unharmonischer Ausklang, fehlende Aberein Stimmung des beiderseitigen Rhythmus.
- g) Das verwendete Musikstück wird, entgegen seinem Charakter, zu langsam oder zu schnell gespielt. (Z. B.: Der Liebesbriefpolka von Ziehrer = $\frac{2}{4}$ -Takt, als $\frac{4}{4}$ -Takt — wenn die Achtel als Viertel genommen werden usw. — wirkt dann wie Trauermarsch.)
- h) Die Musik spielt zu schnell. Folge: Die Turner kommen mit den Übungen nicht nach. Die Ausführung leidet dann.
- i) Das richtige Zeichen zum Abungsanfang wird verpaßt. (Vorspiel — Einleitung — Auftakt).

Alle die vorstehenden Hauptfehler sind zu vermeiden, wenn Leiter und Abende zum Musikverständnis erzogen werden (und der Musiker soll möglichst Verständnis für den Sinn der Turnübungen haben).

Einige wichtige Punkte aus dem Lehrgange sind:

Die Noten, das sind die schriftlichen Zeichen für die Töne.



Noten: 1 Ganze, 2 Halbe, 4 Viertel, 8 Achtel

Fig. 1. Notensystem mit Noten und Taktstrichen.

Eine ganze Note = 2 Halbe oder 4 Viertel oder 8 Achtel. Eine halbe Note = 2 Viertel oder 4 Achtel und eine viertel Note = 2 Achtel ($\frac{1}{16}$, $\frac{1}{32}$ usw. interessieren uns jetzt noch nicht.)

Ein Takt ist ein Zeitabschnitt, nach dem die Töne nach musikalischen Befehlen abgeteilt werden. Taktstriche sind die senkrechten Querlinien bei Fig. 1—6. (Von Strich zu Strich = 1 Takt.) Die erste Note in jedem Takt (Taktanfang) wird stärker betont.

Bei Anfängern im Musikturnen muß zuerst der Taktanfang besonders stark hervorgehoben werden.

Taktarten die uns hauptsächlich interessieren sind: $\frac{2}{4}$ -, $\frac{3}{4}$ - und evtl. $\frac{3}{8}$ -Takt. $\frac{2}{4}$ -Takt ergibt zusammengesetzt $\frac{4}{4}$ -, und $\frac{3}{8}$ - zusammengesetzt $\frac{6}{8}$ -Takt.

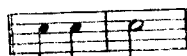


Fig. 2. Zwei Takte von $\frac{2}{4}$ -Takt.

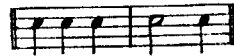


Fig. 3. Zwei Takte von $\frac{3}{4}$ -Takt.

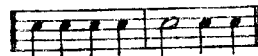


Fig. 4. Zwei Takte von $\frac{4}{4}$ -Takt.

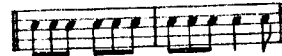


Fig. 5. Zwei Takte von $\frac{6}{8}$ -Takt

Das Tempo eines Musikstückes ist der Grad der Schnelligkeit, in dem das Stück gespielt wird.

Temposchwankungen sind es, wenn in einem Stück verschiedene Schnelligkeitsgrade vorkommen. Wir legen Temposchwankungen ein, wenn wir die Musik veranlassen, diejenigen Takte, während deren Spielzeit z. B. Rumpfabungen gemacht werden, langsamer, und wenn Laufübungen (= Kadlauen beim Tanz) vorkommen, schneller spielen lassen.

Im allgemeinen gilt $\frac{1}{4}$ -Note soviel als ein gewöhnlicher Schritt und eine $\frac{1}{8}$ -Note soviel wie ein Laufschrift (Wettlauftempo).

Folgende Notizen über Taktarten und Tempo sind wichtig:

Gavotte ein mäßig schnell gespieltes Musikstück im $\frac{4}{4}$ -Takt. Eignet sich vorzüglich zur Begleitung von Frei- oder Handgerätabungen und weniger schnellen Laufübungen (= Sillauf).

Galopp schnelles $\frac{2}{4}$ Taktmaß. Eignet sich, mäßig schnell gespielt, für Laufübungen.

Polka (Rheinländerpolka). Mäßig schnell gespieltes Musikstück im $\frac{2}{4}$ -Takt. Eignet sich für Frei- und Handgerätabungen und für Laufübungen und Hüpfweisen.

Mazurka ein mäßig schnell gespieltes Musikstück im $\frac{3}{4}$ -Takt. Eignet sich zur Begleitung von Frei- und Handgerätabungen und von Laufübungen und Hüpfweisen.

A 80-10460



Walzer ein Musikstück im $\frac{3}{4}$ - oder $\frac{6}{8}$ -Takt. Eignet sich zur Begleitung von Frei- und Handgerätsübungen. (Flotter $\frac{6}{8}$ -Takt eignet sich auch zu Übungen im Gehen.)

Vorpiel, Einleitung, Auftakt.

- a) Das Vorpiel (lat. Präludium) ist ein abgeschlossener, größerer Musikteil, der dem Hauptteil vorangestellt ist.
- b) Die Einleitung (lat. Introduction) ein in der Regel aus 4, 8 oder 16 Takten bestehender, harmonisch ausklingender und zum Hauptteil hinüberleitender Satz des Musikstückes.
- c) Der Auftakt ist in Stücken, wo er vorkommt, derjenige Taktteil, der am Ende des Taktes stehend, zum Schwerpunkt (= hinter dem Taktstrich) hinstrebt. Der schwere, betonte Taktteil ist stets zu Anfang jedes Taktes.

Steht ein Auftakt zu Anfang eines Musikstückes, so können wir ihn nur zu Vorbewegungen verwenden, wie Armschwingen, Spreizen usw., während die Hauptbewegungen, wie Niederstellen beim Ausfall usw. mit dem schweren Taktteil zusammenfallen muß (s. Beispiel).

Gehör- und Aufmerksamkeitsübungen können ohne und mit Musik ausgeführt werden:

A. Ohne Musik.

- 1. Gehen mit Temposchwankungen nach Handklatschen, Taktgeben usw. (gewöhnlich, schnell bis Laufen und ganz langsam wechselnd).
- 2. Armheben oder -stoßen oder andere geeignete Übungen in Temposchwankungen.
- 3. Gehen im Kreisumzug. Auf das Wort Wort „Hopp!“ Sprung vorwärts (Graben), oder erschrecktes „Halt!“ (Arkte im Weg).
- 4. Gehen im Kreisumzug. Eine Person in der Mitte springt, hüpfet, dreht sich usw. Alle tun sofort dasselbe.
- 5. Laufen im Kreisumzug, auf „Hopp!“ sofort Halt.

Die Übungen müssen so schnell als möglich, mit dem Ziel gleichzeitig mit „Hopp!“ ausgeführt werden.

B. Mit Musik.

- 1. Gehen mit Temposchwankungen.
- 2. Die Musik spielt zum Gehen. Die Abenden sollen die Taktart feststellen.

- 3. Gehen nach Notenwerten. (Bei den Achtelnoten Laufen, bei Viertelnoten gehen, halbe Noten ein Schritt und eine Schrittzeit Pause.)



Fig. 6. 4 u. 1 2 3 4 1 2 3 4 u. 1 2 3 4 1 2 3

- 4. Gehen im Kreis. Laute Musik, den Kreis größer ziehen (nach außen), leise Musik, Kreis kleiner machen (nach innen).
- 5. Gehen im Kreis. Musik gebundene Töne (= legato) gewöhnlich gehen, gestoßene Töne (= staccato) hüpfend mit Knieheben aber im selben Tempo.
- 6. Stehen im Kreis, Augen zu. Musik hohe Töne, Aufrichten, Arme hoch, tiefe Töne Kniebeugen.
- 7. Gehen im Kreis (Kinder). Nachahmen: Elefant = schwere, langsame Töne, Pferdchen = Galopp, Mäuschen = Triller, Käufer, Käse = langsame, zögernde Töne (ritardando).

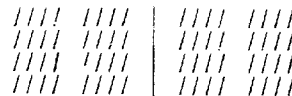
Beispiele für Verwendung der Musik beim Freiübungs- und Handgerätesturnen.

1. Beispiel.

Harmonischer Abschluß zwischen Freübung und Musikstück. Der Anfänger versuche sich zuerst an Volksliedern. Feststellen, wieviel Zählzeiten hat das Lied. Sind Noten da, dann ist einfach. Sind keine Noten da, dann hilft einfaches Strichzeichnen auf ein Blatt Papier bei jeder Schrittzeit während dem Singen. 3. B. Lied: „Blaue Luft, Blumenduft“ (Turn- und Tanzlust, S. 1).

I. Teil.

II. Teil.



So stellen wir 64 Zählzeiten fest. Das Lied steht im $\frac{2}{4}$ -Takt = 32 Takte).

Unsere Übung muß also 64 Zählzeiten lang sein. Wir nehmen in I. Teil zur 1. Hälfte Rumpfübungen, zur munteren 2. Hälfte Armübungen und zum flotten II. Teil des Liedes Hüpfübungen.

(Langsam spielen = 8 Takte.)

- a) 1. Heben in den Zehenstand mit Seitheben der Arme in Kammhalte und Rumpfrückbeugen. 2. Verweilen.
3. Rumpfoorfenken mit Nackenhalte. 4. Verweilen.
5. Rumpffheben mit Seitfenken der Arme durch die Hochhalte. 6. Verweilen.
7. Abschwingen der Arme. 8. Verweilen.
- 9.—16. Wiederholung der Bewegungen von 1.—8.

(Marschmäßig spielen = 8 Takte.)

- b) 1. Seitsschwingen der Arme in Kammhalte. 2. Verweilen.
3. Armbeugen zur Schlaghalte. 4. Verweilen.
5. Seitsschlagen. 6. Verweilen.
7. Abschwingen. 8. Verweilen.
- 9.—16. Wiederholung der Bewegung 1.—8.

(Marschmäßig spielen = 16 Takte.)

- c) 1.—32. 32mal Streckhüpfen, das ist Hüpfen mit geschlossenen Beinen ohne Kniebeugen, nur durch die Arbeit der „federnden“ Füße (= Sportler-Trainingsübung).

Für Turnerinnen kann auch in 4×8 Zeiten Gehen am Ort (= 1.—6.) und Kreuzhupf mit Viertel-Drehung rechts (= wenn das rechte Bein hinten kreuzt 7. u. 8. Zeit) gemacht werden. Beim Kreuzhupf flüchtig hüpfstüb.

2. Beispiel.

Richtiger Abungsbeginn — die Hauptbewegung auf dem schweren Taktteil. Wir unterscheiden zwischen Freiübungshaupt- und -vorbewegungen. Unser 1. Abungsbeispiel bestand nur aus selbständigen abgeschlossenen Bewegungen, die darum Hauptbewegungen genannt werden können. Dagegen sehen wir beispielsweise beim Schreiten und Ausfall mehrteilige Bewegungen, die aus einer Vorbewegung — dem Spreizen — und der Haupttätigkeit — dem Fußniederstellen — bestehen. Der schwere Musiktaktteil muß immer mit dem Fußniederstellen, also mit der Hauptbewegung zusammenfallen.

Musik: $\frac{1}{4}$ -Takt „Maiglöckchen-Gavotte“, Turn- und Tanzlust, S. 61. Wir zählen 4 Zeiten vor und zwar: 1, 2, 3 und, bei und das ist die 4. Zählzeit, da beginnt die Übung mit der Vorbewegung.

Und: Seitsspreizen links mit Seithochschwingen der Arme (= Vorbewegung).

1. Seitstellen links mit Seitsschwingen der Arme. 2. u. 3. Verweilen.

4. Seitsspreizen links mit Seithochschwingen der Arme.
5. Kreuzstellen links hinter rechts mit Armbeugen links in die Hiebhalte über dem Kopfe und rechts auf dem Rücken (Blick über die rechte Schulter). 6. u. 7. Verweilen.
8. Seitsspreizen links mit Seithochschwingen der Arme.
9. Seitstellen links mit Seitsschwingen der Arme. 10. u. 11. Verweilen.
12. Seitsspreizen links mit Seithochschwingen der Arme.
13. Schlußstellen links mit Seitabschwingen der Arme. 14. u. 15. Verweilen.
- Mit 16. Beginnt die Übung widergleich.

Bei vorstehendem Beispiel sehen wir Vorbewegungen bei: Und, 4, 8, 12, 16 usw. Diese Art Übungen beginnen demnach stets mit dem Taktende. Abungen ohne Vorbewegungen beginnen mit dem Taktanfang.

3. Beispiel.

Vorbewegungen wie beim 2. Beispiel, Musik: $\frac{3}{4}$ -Takt „Mazurka“, Turn- und Tanzlust, S. 64. Hier zählen wir vor: 1, 2, und. Mit „und“ beginnt die Übung mit der Vorbewegung.

Und: Kniewippen (= Schwungholen als Vorbewegung).

1. Hupf in den Seitgrätschzehenstand mit Seitsschwingen der Arme.
2. Kniestrecken. 3. Verweilen.
4. Mit Viertel-Drehung links, Knie- und Hüftwippen mit leichtem Vorneigen und Rückschwingen des linken und Vorschwingen des rechten Armes (Körper und Glieder möglichst entspannt).
5. u. 6. Wiederholung des Knie- und Hüftwippens mit Wechselarm-schwingen.
7. Mit Knie- und Hüftwippen Viertel-Drehung nach vorn, Seitsschwingen der Arme. 8. Verweilen.
9. Kniewippen (= Schwungholen als Vorbewegung).
10. Hupf in den Schlußzehenstand mit Abschwingen der Arme.
11. Kniestrecken.

Mit 12. beginnt die Vorbewegung zur widergleichen Ausführung, bei 24 erfolgt Senken in den Sohlenstand.

4. Beispiel.

Vorbewegung bei Schritt- und Hüpfstellen. Musik: $\frac{2}{4}$ -Takt, „Truh mit so“, Turn- und Tanzlust, S. 8. Wir zählen zwei Taktzeiten vor, so: 1, und, dann setzt die Musik ein. (Bei „und“ beginnt aber schon die Vorbewegung, in der Regel das Beinsspreizen, manchmal auch das Hüpfen.)

a) Gehen. Bei „und“ Vorspreizen, bei 1. Niedersehen des Fußes und so fort.

Zur Verdeutlichung zähle beim Gehen in Achseln: 1 und 2 und 1 und 2 usw. So kommt immer auf „und“ das Spreizen, auf die Zahl der Tritt und zwar 1 immer links, 2 immer rechts.

b) Schrittwechselgehen vorwärts. Bei „und“ Vorspreizen links und bei 1 Niedersehen links.

c) Schottischhüpfen vorwärts. Bei „und“ Aufhüpfen rechts mit Vorspreizen links, bei 1 Niederhüpfen der Füße.

d) Hopperhüpfen. Bei „und“ Spreizen links, bei 1 Niedersehen links.

In gleicher Weise auch bei allen anderen Schritt- und Hüpfweisen. Dadurch kommt immer der schwere Lastteil auf das richtige Bein.

Harmonie zwischen Musik und Übung muß angestrebt werden. Jedoch nicht kleinlich für jede Note durch das ganze Stück hineingedrillte Bewegungen ertüfteln, das wäre Unfug — sondern, dem Rhythmus des Stückes folgend, sich an seinen Hauptcharakter anlehnen.

Hierfür sind Beispiele:

a) Die Bundesfestübungen der Turner und Turnerinnen. (Die Musik wurde nach den Übungen komponiert.)

b) Die Leipziger Stabübungen der Turnerinnen vom Bundesfest. (Siehe Vorturner 1922, Nr. 2 u. 3.)

c) Die sächsischen Keulenübungen der Turnerinnen vom Bundesfest. (Siehe Vorturner 1922, Nr. 1.)

d) Die Mädchen-Festfreiübungen im Vorturner 1922, Nr. 10.

e) Unser 1. Beispiel im vorliegendem Merkblatt („Blaue Luft“).

Die Auswahl der Musik für Turnübungen nehme Rücksicht auf den Charakter der Übungen, z. B. für kräftige Männerübungen = wuchtige und volltönende Musik. Für Turnerinnenübungen = leichtere Musik mit schönen Melodien. Für Rumpfübungen = lange Akkorde. Für Schnellkraft- und Gliederübungen = flotte Weisen.

Literatur und Noten. Riemann, „Musiktaschenbuch“, Inhalt: Lexikalische Beantwortung aller Fachfragen. Thurnau, „Rhythmische Gymnastik“ (Gehörübungen). Göller, „Turn- und Tanzlust“, passend ausgewählte Notenstücke für Schritt- und Hüpfweisen und Frei- und Handgeräteeübungen. Morena, „Klimperkasten“. Märche, Polka, Walzer, Mazurka, Galopp usw. geeignet für Turn- und Tanzübungen.

